

雄挺妳心！職涯再出發工作坊

- 主辦單位：高雄市迦南美地文教協會、財團法人婦女權益促進發展基金會、高雄市政府社會局
- 協辦單位：勞動部勞動力發展署高屏澎東分署、高雄市政府勞工局訓練就業中心、履歷小魔法工作室
- 地點：高雄市政府社會局婦女館(三民區九如一路 777 號)
- 對象：
 1. 有意願重返職場之中高齡女性。
 2. 因家庭照顧工作離開職場 2 年以上，有意願重返職場、再進修學習的女性。
 3. 經社政單位轉介特殊境遇婦女，或身處脆弱家庭之婦女優先參加。
- 報名日期：7/3(三)上午 09：00 受理網路報名
- 報名方式：需事先網路報名，8/26(一)或報名額滿為止
報名成功不代表錄取，錄取結果將於 8/27(二)工作坊說明會後公告通知
- 費用：免費，需繳納保證金 1,000 元
 1. 收到錄取繳交保證金 E-MAIL 或簡訊通知者，請於通知後 5 日內至婦女館/婦幼中心服務台繳交保證金或採轉帳繳費。
 2. 通知繳費後，未於 5 日期限內繳交保證金者，將自動取消報名資格。
 3. 繳費後如因個人因素，概不退費，請務必確認可出席再行報名。
 4. 退費：工作坊須出席達 28 小時以上(含出席最後 1 堂課程)，方可退還保證金。
 5. 繳費方式：
 - (1) 匯款資訊
 - 銀行名稱：合作金庫銀行(銀行代碼 006)
 - 帳戶名稱：高雄市迦南美地文教協會，帳號：0630717-216737
 - 匯款金額 1,000 元
 - (2) 現場繳費
 - 親臨婦幼青少年活動中心或婦女館兩館服務台繳交(兩館週一休館)
- 其他：
 - (1) 全天性課程報到時可代訂午餐。
 - (2) 若活動報名人數不足而必須停開或延期辦理時，將在開課前 1 週通知學員，若無接到不開課通知，表示您選的課正常開課，請記得按時上課。
 - (3) 若因故未開課，請於停課通知後 2 週內辦理退費，逾期恕無法退費。
- 臨托服務：為讓婦女學習無後顧之憂，提供 6 個月-6 歲幼兒預約臨時托育服務，臨托費家長由本全額局補助。
- 洽詢電話：07-3979672 轉 27 陳怡如社工



● 內容

一、講座暨工作坊說明會

◆ 時間：8月27日(二)09:30-13:00

◆ 地點：高雄市政府社會局婦女館女人空間

時間	課程名稱	課程內容	講師
09:30-11:30	重回職場：掌握趨勢 與自我，人生再展開！	1. 外在趨勢/專業發展觀點-為什麼我要重回職場? 2. 重回職場案例分享-成功關鍵 3. 重回職場如何展開行動	高雅雪 現任 小村子創辦人、 新竹市女性重回職場 工作坊領導人
11:30-13:00	中高齡女性重返職 場工作坊說明會暨 面談	分組個別面談	女性重返職場 培力團隊

二、工作坊

◆ 時間：9/10~10/15，每週二 09:00-15:30，9/17(二)中秋節無上課

◆ 地點：高雄市政府社會局婦女館女性史料室

	時間	課程名稱	課程內容	講師
第 1 堂：9月10日(二)			◎備註	
上午場	09:00-12:00	會心團體 1- 我的多重宇宙	1. 重返職場美麗與哀愁 2. 復工挑戰與壓力檢核	吳曉柔 現任 安康心理 諮商所 諮商心理師暨 職涯諮詢師
	12:00-12:40	午餐		
下午場	12:40-13:30	時間管理自我檢視	一週 24 小時時間日程表	
	13:30-15:30	會心團體 2- 自我照顧充電站	1. 催眠冥想引導減壓放鬆 2. 創作療癒調節復工壓力	吳曉柔 現任 安康心理 諮商所 諮商心理師暨 職涯諮詢師
◎自我檢視：小村子~媽媽斜槓/第三人生/重回職場影片回饋				

	時間	課程名稱	課程內容	講師
第 2 堂：9 月 24 日(二)				
上午場	09:00-12:00	我的職業生涯 過去與未來	1. 職業生涯回顧 2. 未來工作價值觀	吳曉柔 現任 安康心理諮商所 諮商心理師暨 職涯諮詢師
	12:00-12:40	午餐		
下午場	12:40-13:30	重返就業學姊 見證分享 QA	舊好生活-多元就業	具有 3 年以上相關 經驗學姐
	13:30-15:30	再出發 go! 我的職涯夢想行動	1. 轉職決策評估 2. 生涯藍圖規畫	吳曉柔 諮商心理師暨 職涯諮詢師
◎自我檢視：我的就業條件(需求)列點排序				
	時間	課程名稱	課程內容	講師
第 3 堂：10 月 1 日(二)				
上午場	09:00-11:30	履歷與面試	1. 資深人士如何撰寫履歷、要點與誤區 2. 人資主管看面試 3. 如何透過面試了解企業 4. 面試技巧、協商技巧、演練與 QA	黃詩琴 現任 企業人資高級專員 曾任 勞動部 TDC 人才資源發展中心職涯諮詢師
	11:30-12:00	無痛重返職場 經驗分享	全職媽媽持續社會參與 讓自己持續學習成長	陳美智 現任 高雄市迦南美地文教協會總幹事
	12:00-12:40	午餐		
下午場	12:40-15:30	履歷撰寫實作	1.個人亮點特質撰寫方式 2.為不同工作職缺打造履歷	黃永芬 履歷小魔法主理人
◎自我檢視：開啟履歷尋找理想中的職缺、能力提升自主訓練規劃				

	時間	課程名稱	課程內容	講師
第 4 堂：10 月 8 日(二)				
上午場	09:00-10:00	找工作眉角 報給你	1. 善用人際網絡、求職工具、找尋潛在工作機會 2. 求職情報蒐集、求職的注意事項	張雄喬 現任 雄喬人力資源服務工作室
	10:00-12:00	職場形象塑造	1. 了解我的風格、預備面試服裝 2. 打造自信形象	
	12:00-12:40	午餐		
下午場	12:40-14:00	重返就業學姊 見證分享 QA	新興宅經濟- 家事服務、居家陪伴	彭婉如文教基金會高雄辦公室 具有 3 年以上相關經驗學姐
	14:00-15:30	婦女重返職場 資源介紹	1. 勞動部婦女再就業計畫(自主訓練及再就業獎勵說明) 2. 就業服務站資源介紹 QA	勞動部高屏澎東分署 高雄市政府勞工局 訓練就業中心三民就業服務站
第 5 堂：10 月 15 日(二)				
上午場	09:00-12:00	職場適應與溝通	1. 公司的人際關係與常見的溝通障礙 2. 何面對衝突及解開溝通障礙 3. 跨世代合作模式：尊重差異、溝通	李雯菱 現任 資深諮商心理師 GCDF/SCBC 職涯證照培訓師及督導 104 人資市集特約講師 高雄市人才與人力發展促進會理事長
	12:00-12:40	午餐		
下午場	12:40-15:30	會心團體 3- 攜手重返職場 挺妳一同前進!	1. 凝聚團體互助支持力 2. 啟動自我發展動力 3. 學習成果分享	吳曉柔 現任 安康心理諮商所 諮商心理師暨 職涯諮詢師